

和風（玉城豚）ハンバーグ

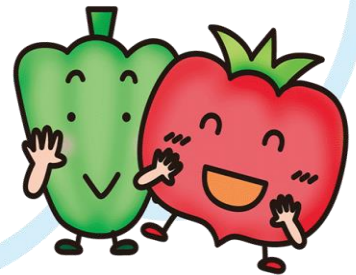


材料（4人分）【1人1個】

A	玉城豚ひき肉	240g
	玉ねぎ	140g
	人参	25g
	卵	30g
	おから	50g
	塩	1.5g
B	こしょう	少々
	しょうゆ	16g
	みりん	22g
	砂糖	12g
	水	17mL
	片栗粉	3.5g

作り方

- 1 玉ねぎは粗みじん切り、人参はみじん切りにする。
- 2 A の材料をよく混ぜ合わせ、4 等分し小判型に形作る。
- 3 オーブンを 230℃ に温め 15 分程焼く。
- 4 B の調味料を鍋に入れて、一煮立ちさせる。同量の水で溶いた片栗粉を入れよく混ぜ、とろみをつける。
- 5 3 に 4 をからめる。



玉城町の養豚は、三重県内でトップクラスの飼育頭数を誇っています。また、5軒の養豚農家さんが共同で、独自の配合飼料を開発し、その飼料で育てた豚を「玉城豚」としてブランド化して販売しています。肉質がやわらかく、ジューシーで臭みのないのが特徴です。この玉城豚をひき肉にし、おからとみじん切りにした玉ねぎ、人参と合わせてヘルシーなハンバーグにしました。たれをしょう



ゆベースの甘辛い味にすることで、ごはんとの相性も抜群です。